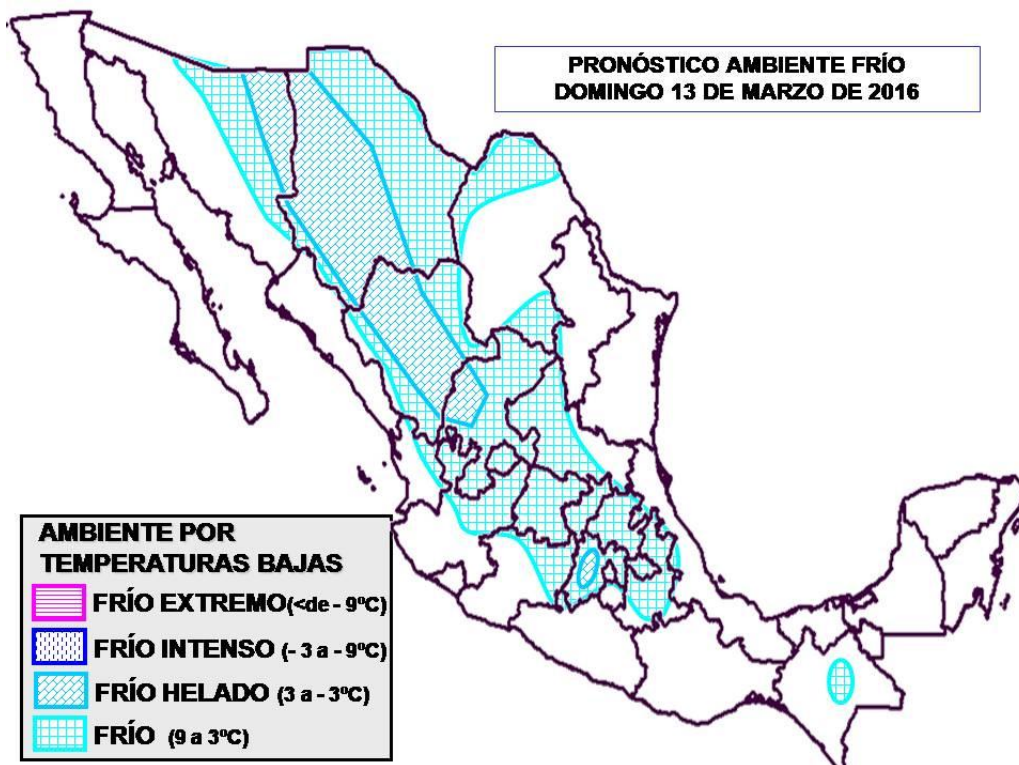


## AMBIENTE FRÍO ETAPA DE ALERTA Y AVISO

**Boletín No.129.12.03.2016**  
**Emisión: 15:00 h**



### Situación Meteorológica Actual

El sistema frontal "45" se extiende desde el norte del Golfo de México hasta el norte la Península de Yucatán, favorecerá lluvias fuertes a muy fuertes en dicha península. Campeche y Yucatán; fuertes en Quintana Roo y Chiapas.

El nuevo sistema frontal "47", se localiza sobre el noroeste del país, favorecerá lluvias aisladas y vientos fuertes en dicha región.

Así mismo se presenta ambiente frío en el norte y centro del país, debido a pérdida de calor por irradiación.

### Temperaturas mínimas registradas en las pasadas 24 horas (°C).

Toluca, Méx., -0.7; Temosachic, Chih., 0.9; Pachuca, Hgo., 3.2; Tlaxcala, Tlax., 4.0; Aguascalientes, Ags., 5.0 y Aeropuerto, Cdmx. 8.0.

FUENTE SMN.

### Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

**FRÍO HELADO [3 a -3°C]:** noreste de Sonora, occidente, centro y sur de Chihuahua, noroeste, centro y centro-oriente de Durango, centro-occidente de Zacatecas y en sierras del Estado de México.

**FRÍO [9 a 3°C]:** norte y sureste de Sonora, norte y oriente de Chihuahua, norte y sureste de Coahuila, noreste, occidente y sur de Durango, mayor parte de Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Ciudad de México e incluso en el occidente y centro de San Luis Potosí, oriente de Nayarit, norte y centro de Jalisco, noreste de Michoacán, centro-occidente de Veracruz y centro-oriente de Chiapas.

Elaboró: Met. L. Pavia

<b>TEMPERATURAS BAJAS</b> <b>PRONÓSTICO A 2 DIAS</b>	<b>Fecha 12.03.2016</b> <b>Emisión 14:30 h</b>
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 13	DIA 14	ESTADO	CIUDAD	DIA 13	DIA 14	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	A	A	CHIH.	JUÁREZ	B	B	
	MEXICALI	A	A		CASAS GRANDES	C	C	
	ENSENADA	A	A		TEMOSACHIC	C	C	
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	A		CHIHUAHUA	B	B	
	CONSTITUCIÓN	A	A		DELICIAS	B	B	
SON.	SONOYTA	A	A	COAH.	HGO. DEL PARRAL	B	B	
	NOGALES	A	A		ACUÑA	B	A	
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	B	A	
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	B	A	
	HERMOSILLO	B	B		MONCLOVA	A	A	
SIN.	CABORCA	B	B		TORREÓN	A	A	
	CHOIX	A	A		SALTILLO	B	A	
NAY.	CULIACÁN	A	A	N. L.	MONTERREY	A	A	
	TEPIC	B	A		MONTEMORELOS	A	A	
JAL.	COLOTLÁN	B	B		DGO.	SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	B	B	TEPEHUANES		C	C	
	TEPATITLÁN	B	B	GÓMEZ P.- LERDO		C	C	
	COL.	S. J. DE LOS LAGOS	B	B	ZAC.	DURANGO	C	C
		LAGOS DE MORENO	B	B		FRESNILLO	C	C
COLIMA		A	A	ZACATECAS		C	C	
MICH.	ZAMORA	A	A	JEREZ		SOMBRERETE	C	C
	MORELIA	B	B		AGS.	AGUASCALIENTES	B	B
	CD. HIDALGO	B	B			RINCÓN DE ROMOS	B	B
	GRO.	URUAPAN	B	B	S. L. P.	MATEHUALA	B	B
TAXCO		B	B	SAN LUIS POTOSÍ		B	B	
OAX.	CHILPANCINGO	A	A	RÍO VERDE		A	A	
	HUAJUAPAN	A	A		GTO.	LEÓN	B	B
	OAXACA	A	A			GUANAJUATO	B	B
CHIS.	TLACOLULA	A	A	CELAYA		B	B	
	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	QUERÉTARO	B	B	
	LAS CASAS	B	B		HGO.	IXMIQUILPAN	B	B
COMITÁN	B	B	PACHUCA			B	B	
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE						TULANCINGO	B	B
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A	APAN		B	B	
	REYNOSA	A	A	TLAX.	TLAXCALA	B	B	
	MATAMOROS	A	A		PUE.	PUEBLA	B	B
	CD. VICTORIA	A	A			HUAUCHINANGO	B	B
	TAMPICO	A	A	TEZIUTLÁN		B	B	
VER.	JALAPA	A	A	TEHUACÁN		B	B	
	ORIZABA	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
	PEROTE	A	A		MEX.	TOLUCA	C	C
TAB.	VILLAHERMOSA	A	A	TENANCINGO		C	C	
CAMP.	CAMPECHE	A	A	TEXCOCO		B	B	
YUC.	MÉRIDA	A	A	D. F.		CD. DE MÉXICO	B	B
Q. R.	CANCÚN	A	A					
FRESCO [ A ] 18º A 9º C		FRIO [ B ] 9º A 3º C		FRIO HELADO [ C ] 3º A 3º BAJO CERO		FRIO INTENSO [ D ] HASTA 9º BAJO CERO		
						FRIO EXTREMO [ E ] MENOR A 9º BAJO CERO		

## Recomendaciones

- \* Consultar los boletines que emite el Sistema Nacional de Protección Civil en esta temporada invernal.
- \* Prestar especial atención a niños, personas de la tercera edad, enfermos e indigentes.
- \* Abrigarse preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas, si lo tiene con ropa interior térmica) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- \* Protegerse el rostro, la cabeza, manos y orejas, evite respirar aire frío cubriéndose la boca y nariz.
- \* No utilizar doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilizar calcetines de lana.
- \* Evitar los cambios bruscos de temperatura ya que estos pueden afectar el sistema respiratorio o producir una hipotermia.
- \* En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limitar la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío hace que se esfuerce más el corazón o la presión arterial suba demasiado.
- \* Protegerse de la radiación solar con bloqueadores solares y usar protectores labiales para evitar que el frío lo reseque, utilice además cremas hidratantes para la piel.
- \* Alimentarse sanamente en invierno procurando ingerir más calorías, líquidos de preferencia tibios, frutas, nueces o avellanas, mantenga sus horarios de alimentación y aumente la dosis de vitaminas.
- \* Mantener una ventilación adecuada en caso de usar algún calefactor, horno, chimenea o calentones, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono no encender anafres o braseros dentro de lugares cerrados o con mala ventilación.
- \* Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar quemaduras o intoxicaciones, no dejar a niños o personas de la tercera edad al interior de un vehículo con el motor andando, ya que podrían inhalar monóxido de carbono.
- \* Mantener las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y cerrarlas al atardecer para conservar el calor.
- \* Evitar conducir, si lo hace procure extremar precauciones ya que las carreteras se vuelven resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, asegúrese de que alguien sepa su destino y cuando espera llegar. Respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen.
- \* Mantener su auto en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso, respete los límites de velocidad, ya que el frenado requiere de más espacio con la presencia de lluvias, nieve y/o aguanieve.
- \* Extremar precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad por neblina matutina, así mismo recuerde que por las mañanas las operaciones aéreas suelen demorarse ante la presencia de esta.
- \* Las embarcaciones pequeñas (de poco calado) deberán obedecer las indicaciones de navegación de sus capitanías de puerto correspondiente.
- \* Proteger a sus mascotas ya que estas también son susceptibles al frío.
- \* En caso de que su vivienda se encuentre en peligro ante las bajas temperaturas o efectos de la temporada invernal, acuda a su unidad de protección civil más cercana.